想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

第0448部～佛说十二头陀经一卷
大乘单译经·第0448部
佛说十二头陀经一卷
刘宋天竺三藏求那跋陀罗译
佛说十二头陀经(一名沙门头陀经)

如是我闻。一时佛在舍卫国给孤独园精舍。与八千比丘僧菩萨万人。皆着衣持钵游行乞食。食已至阿兰若处。加趺而坐。

尔时世尊怡然微笑。时长老摩诃迦叶。从座起整衣服。长跪合掌而白佛言。世尊。我从昔来未曾见佛无缘而笑。愿见哀愍告示我等。

佛告迦叶。见阿兰若处。十方诸佛皆赞叹。无量功德皆由此生。求声闻者得声闻乘。求缘觉者得缘觉乘。求大乘者速得无上正真之道。我今住此是故喜耳。尔时摩诃迦叶闻佛所说。欢欣踊跃叹未曾有。重白佛言。世尊。此阿兰若处利益弘深。能令众生依此修学成三乘道。唯愿世尊。开示我等阿兰若法。

佛告迦叶。谛听善思念之。我当为汝略说其义。迦叶白佛言。世尊。唯然受教。佛告迦叶。阿兰若比丘。远离二着形心清净行头陀法。行此法者。有十二事。一者在阿兰若处。二者常行乞食。三者次第乞食。四者受一食法。五者节量食。六者中后不得饮浆。七者着弊纳衣。八者但三衣。九者冢间住。十者树下止。十一者露地坐。十二者但坐不卧。

一者阿兰若比丘行头陀时。应作是念我今在此空闲之处。为无上道舍身命财修三坚法。死当如[袖-由+厌]死不生顾恋。若至病苦须人之时。当作是念。我今一身为。法出家法为我伴。若勤行法者即是救护。是为阿兰若法行者。本以居家多恼。舍父母妻子出家行道。而师徒同学。还生结着心复多娆乱。是故受阿兰若法。令身远离愦闹住于空闲。远离者。离众闹声若放牧处。最近三里能远益善。若得身远离已。亦当令心远离五欲五盖。阿兰若比丘法当如是。

二者欲入聚落乞食之时。当制六根令不着色声香味触法。又不分别男女等相。得与不得其心平等。若好若恶不生增减。不得食时应作是念。释迦如来舍转轮王位出家成道。入里乞食犹有不得。况我无福薄德之人而有得耶。是为乞食法行者。若受请食。若众僧食。起诸漏因缘。所以者何。受请食者若得食。便作是念。我是福德好人故得。若不得食则嫌恨请者。彼无所别识不应请者请。应请者不请。或自鄙薄懊恼自责而生忧苦。是贪爱法则能遮道。僧食者。入众中当随众法。断事摈人。料理僧事。处分作使。心则散乱妨废行道。有如是等恼乱事故。应受常乞食法。
三者头陀比丘。不着于色不轻众生。等心怜愍不择贫富故。受常次第乞食法。

四者应作是念。我今求一食尚多有所妨。何况小食中食后食。若不自损则失半日之功。不能一心行道。为佛法故。为行道故。不为身命。如养马养猪。是故断数数食。应受一食法。

五者得一食时应作是念。我今若见渴乏众生。以一分施之。我为施主彼为受者。施已作是愿言。令一切众生兴福救之莫堕悭贪。持食至空静处。减一段着净石上施诸禽兽。亦如上愿。若欲食时当敷尼师坛净手。作是念言。身中有八万户虫。虫得此食皆悉安隐。我今以食施此诸虫。后得道时当以法施。汝是为不舍众生。若不见困乏者。但食三分之二。以自支身命。所以者何。行者若贪心极啖令腹胀胸塞妨废行道。若留一分则身轻安隐易消无患。于身无损则行道无废。是故应受节量食法。

六者节量食后。过中饮浆则心生乐着。求种种浆果浆蜜浆等。求欲无厌不能一心修习善法。如马不着勒。左右啖草不肯进路。若着辔勒。则啖草意断随人意去。是故受中后不饮浆法。七者应入聚落中。拾故尘弃物浣之令净。作弊纳衣覆除寒露。有好衣因缘。则四方追求堕邪命中。若得人好衣则生亲着。若不亲着檀越则恨。若僧中得衣如上说僧中之过。有好衣是未得道者生贪着处。好衣因缘招致贼难。或至夺命。有如是等患故。应受弊纳衣。

八者应少欲知足。衣趣盖形不多不少。白衣为好故畜种种衣。或有外道苦行裸形无耻。是故佛弟子应舍二边处中道受但三衣法。

九者若佛在世若灭度后。应修二法。所谓止观无常空观。是佛法初门能令厌离三界。冢间常有悲啼哭声。死尸狼籍眼见无常。又火烧鸟兽所食不久灭尽。因是尸观。一切法中易得无常想。又冢间住。若见死尸臭烂不净。易得九想观。是离欲初门。是故应受冢间住法。

十者行人已作不净无常等观。得道事办。若未得道者心则大厌。是故应舍至树下思惟求道。又如佛生时。成道转法轮般涅盘时皆在树下。行者随诸法常处树下。有如是等因缘故。应受树下坐法。

十一者在树下住。如半舍无异。荫覆凉乐又生爱着。我所住者好。彼树下如是等生漏故。至露地住。作是思惟。树下有种种过。一者雨漏湿冷。二者鸟屎污身毒虫所住。有如是等过。空地则无此患。露地者着脱衣裳随意快乐。月光遍照令心明利。易入空定。是故应受露地坐法。

十二者身四威仪中坐为第一。食易消化气息调和。求道者大事未办。诸烦恼贼常伺其便。不宜

安卧。若行若立心动难摄。亦不可久。是故应受常坐法。若欲睡时胁不着席。是为十二头陀之法。

佛告比丘。汝等念者系心一处无令散乱。禅定功德从是得生。一切凡夫以颠倒故。系有我人众生受命。随逐假名起诸妄见。从本以来五阴清净。空无我所不生不灭不出不在。非凡夫非不凡夫。非圣人非不圣人。离诸名数言语道绝。诸佛不能行不能到。汝等今者。宜各静缘谛观身相。时诸比丘闻佛所说。心生欢欣。即观此身。皮肤血肉脓烂秽恶。筋骨脉髓肪膏脑膜。目泪洟唾肝胆脾肾。心肺痰瘭生熟二藏。小肠大肠大小便利。发毛爪齿胞垢污等。三十六物九孔不净。从外至内从内至外。推求我相了不可得。精勤不已遂见色心。念念生灭。如水流灯焰。生无所从来。灭无所至。现在不住。知此五阴从本以来空无所有。灭除诸相证如实智。成阿罗汉。诸菩萨等思惟法已得无生忍。满足十地。

佛告诸大众。谁能于后像法之中。护持此经广宣流布。使求佛道者识其要妙。时天帝释与龙神八部。闻佛宣告从空而下。稽首佛足而白佛言。世尊。若像法之中有三乘人。在空闲处求佛道者。我等为作卫护。不令诸恶鬼神得娆乱之。文殊师利法王子白佛言。世尊。我当承佛威神。于未来世护持此经使不断绝。有修学者为作开导。尔时阿难前白佛言。世尊。当何名此经。云何奉持。佛告阿难。此经名为头陀苦行。亦名离着集诸善本。汝当奉持。尔时天龙八部。一切大众闻佛所说。欢喜奉行。

上一部：乾隆大藏经·大乘单译经·佛说佛印三昧经一卷
下一部：乾隆大藏经·大乘单译经·佛说树提伽经一卷乾隆大藏经·大乘单译经·佛说十二头陀经

This file is decompiled by an unregistered version of ChmDecompiler.Regsitered version does not show this message.You can buy ChmDecompiler at: http://www.etextwizard.com/